

اليوملي



● نمو فاكهة البوملي (Pomelo)
في العديد من الدول الشرقية،
مثل: الصين، واليابان، وبسبب
فوائدها العديدة تعد هذه الشعوب
أن البوملي ثروة كبيرة.



● فوائد البوملي الصحية

● هناك عدة أنواع من البوملي تلك البيضاء أو الحمراء أو الزهرية، وبجميع أنواعها تمتاز بالمعادن والفيتامينات التي تحتويها وتجعل لها فوائد عديدة.

● تتمثل فوائد البوملي الصحية في ما يأتي:

● يحمي من التهاب المسالك البولية

● تناول البوملي من شأنه أن يحمي ويقلل من خطر الإصابة بالتهابات المسالك البولية.

● احتواء البوملي على فيتامين ج (Vitamin C) يجعله يرفع من مستوى الحموضة في البول مشكلاً بيئة غير مناسبة لنمو البكتيريا، وبالتالي يقلل من خطر إصابتك بالتهاب المسالك البولية.

● يعزز صحة القلب

● يحتوي البوملي على مستويات عالية من البوتاسيوم الضروري للقلب وصحته، وبالتالي تناوله ينعكس إيجابًا على عضلة القلب، والبوتاسيوم مهم من أجل تنظيم مستويات ضغط الدم والتقليل من مستويات الكوليسترول السيء في الجسم.

● الجدير بالذكره أن عصير البوملي يساعد أيضًا في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، وبالتالي التقليل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

● يقي من الالتهابات

● من فوائد البوملي الصحية أن تناول حصة كاملة منه يوميًا من شأنه أن يمنع الجذور الحرة من مهاجمة الجسم والإصابة بالالتهابات.

● فالبوملي قادرة على تحفيز الأجسام المضادة والخلايا المناعية في الجسم من أجل محاربة البكتيريا المختلفة.



- عمل الطالبة : إسراء مرعي .
- بإشراف المعلمة : بيان الشيخ .
- مديرة المدرسة : أسماء أبو صاع .
- مدرسة بنات زيتا الثانوية